

# 野菜づくりのQ&A

昔から田畑を耕して米や野菜などの食料を得てきた私たち日本人。自給自足の暮らしの第一歩として、まずは小さな畑で野菜づくりを始めよう。

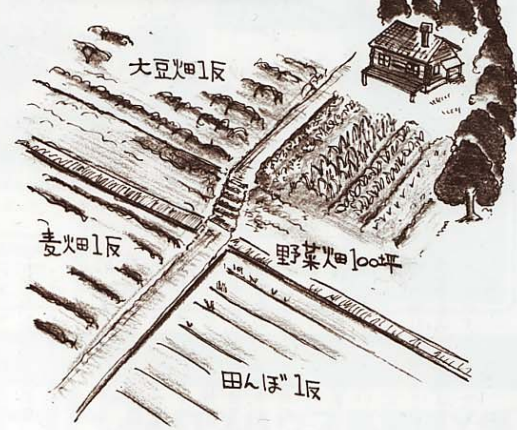
## Q 自給に必要な畑の広さは??

**A** 20坪あれば、そこそこ自給できますよ。山梨県都留市で農業を中心とした暮らしを営んでいる加藤大吾さんは、約20坪の畑でトマトやナス、ジャガイモなど、自宅で消費するための野菜を年間20種類ほど育てている。「うちは夫婦と子ども3人の5人家族ですが、20坪あれば野菜はそこそこ賄えます。地元の人からいただくことも多いので、それほどたくさんつくらなくてもなんとかなりますよ。自給率を上げるなら、野菜のほかには麦や大豆、それから主食となる米をつくるという「よ」。

20坪というのは、ちょっと広い庭があれば確保できる現実的な広さである。もう少し自給率を高めようという場合でも100坪あれば十分だ。田んぼは1反で約500kgの米が採れる。大豆や麦の栽培にもそれぞれ1反あるというだろう。

広い土地をもっていないくても大丈夫。広さ10坪程度の畑なら、市民農園で借りて気軽に始めることができる。一方、100坪以上もある広い畑や田んぼの場合、まず農家と親しくなつてから借りるという人が多い。

これくらい田畑があれば自給できる



1坪= 約3.3㎡ (畳2枚分)  
1反=約991.7㎡ (300坪、テニスコート4面分)

## Q 畑には土が大切というけれど、ふかふかのいい土ができません。

**A** 有機物をすき込めば、野菜を育てるのにいい土は、栄養分に富み、通気性、保水性、排水性が備わった土だ。そうした土は発酵牛糞や腐葉土など、堆肥と呼ばれる有機物をすき込むことで、ゆつくりとできていく。

加藤さんの場合、残飯や野菜屑などを発酵させた生ゴミ堆肥や、土の上に載せた落ち葉を自然の営みの中でゆつくりと分解させる方法で、土づくりをしている。ところで、知らないようく混同してしまいが「堆肥」と「肥料」。堆肥は先に記したように野菜が育



ちやすい土をつくるもの。一方肥料は野菜の生長に必要な栄養分のことである。窒素、リン酸、カリウムなどの成分を多く含む、油カスや発酵鶏糞、草木灰など、天然のものからできる有機質肥料と栄養素を人為的に配合した化学肥料がある。

## Q 初心者でもつくりやすい野菜は??

**A** ルッコラとミニトマトがおすすめてです。

栽培期間が短く、虫に強い野菜が育てやすい。ルッコラやラディッシュは、播種から30~50日ほどで収穫できるうえ、間引いた葉もサラダにしたり、みそ汁に入れたりして味わえる。ツルムラサキやニガウリなど土壌力が旺盛な作物もあまり手がからないので育てやすい。

畑の広さにもよるが自給を考えたい場合、ジャガイモやニンジン、ダイコン、ネギ、コマツナなど定番の野菜をたくさんつくっておくと重宝する。タマネギやキャベツ、ハクサイなども料理によく利用する野菜だが、肥料を多く必要とし、虫もつきやすいため、やや難易度は上がる。



ルッコラ 株が小さくプランターでも育てやすい

## Q 生育が悪くなる連作障害って??

**A** 小さな畑で多品種を栽培する場合、あまり気にしなくても大丈夫。

野菜は同種の作物を同じ場所で続けて栽培すると、徐々に生育が悪くなる。これを連作障害といい、その野菜が必要とする土壌の特定の養分だけが吸収されてしまうのが原因で起こる。連作障害を避ける方法としては、毎年、育てる野菜をローテーションさせて土壌の偏った養分を回復させることである。たとえば、ナス科のトマトを育てた場所には、翌年はウリ科のカボチャを育て、さらにその次の年にはマメ科のインゲンなどを育てると、畑の中で栽培する野菜の場所を4~5年サイクルで変えていくのだ。



ちなみに加藤さんの畑は、20坪ほどの狭いスペースに多種類の野菜を育てているためか、土壌の栄養分があまり偏ることもなく、これまで連作障害は発生したことがないという。多品種栽培のいいところだ。

### Column

**野菜ってこんなところも食べられる**  
ニンジンの葉やサツマイモのツルなど、通常は捨てられてしまう野菜の部位にも、料理次第でおいしく食べられるところがある。いままで知らなかった野菜の新しい味に出会えるかも。

ニンジン葉 天ぷらか硬い葉柄を取り除いて炒めものに	サツマイモのツル 皮をむいて、砂糖と醤油で炒めてきんぴらに	ブロッコリーの葉や茎 お浸しやゆでて柔らかくしてから炒めものに	熟したニガウリの種 種の周りの赤いゼリーをそのまま口に。甘い

## Q 野菜を保存する方法は??

**A** カボチャやタマネギは常温でOK。干し野菜も簡単です。

比較的保存しやすい野菜としてはイモ類、根菜類、タマネギなど。ジャガイモは収穫後、表面をよく乾かしてから、涼しい日陰に並べておけば3カ月はそのままで保存可能。晩秋に収穫できるサトモは、土の中に埋めておき、必要なら分を掘り出しながら細々と春まで食べつなぐ。タマネギは風通しのよい日陰に吊るしておく。ダイコンは葉を切って土の中に埋

めるか、新聞紙にくるんで暗い場所においておく。そのほか保存方法として手軽なのが干し野菜。トマトやナスもニガウリも干かす。干かすのもナスも干してしまふ。完全に乾燥させるのはなかなか難しいが、水分が抜けてかさかしくなった野菜は冷凍保存もしやすい。また、トマトでソースをついたり、キュウリをピクルスにしたり、ちよつと手を加えて保存性を高める方法もある。



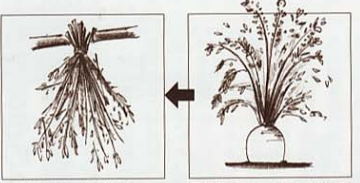
キュウリのピクルス。水、酢、砂糖を混ぜた液体にキュウリを漬け込むだけ

## Q 自分の育てた野菜の種を採りたい。

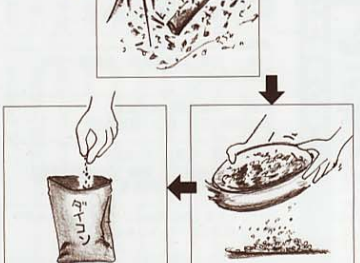
**A** 在来種を育てたいです。

ホームセンターなどで手に入る種や苗は、実は種採りには向かない。そのほとんどはF1種と呼ばれるもので、第一世代だけがよく育つように、人為的に改良されたものなので、人のため種を採つて翌年同じように育てようとしても病気になるやすかったり、生育が安定しなかつたりしてうまく育たない。つまり、毎年種や苗を購入

野口種苗 <http://noguchiseed.com/>



シートの上下に枝を広げて縛り、棒などで叩き、さやを叩いて種を出す



### 野菜のことを教えてくれた人

**加藤大吾さん**  
山梨県都留市でバーマカルチャーを基本においた農的暮らしと学びの場づくりを行う。環境教育事務所「アースコンシャス」代表

自給自足のABC

# 生き物を飼う Q&A

養蜂で得られるハチミツや、ニワトリが産む卵など、生き物を育てると、そこから食材が得られることも多い。ヒツジや馬を飼ってみるのもおもしろそうだ。

## Q ニワトリを飼ってみたい。

### A まずは鶏舎をつくり、平飼いでの10羽くらいを育ててみましょう。

ニワトリは卵や肉を得られるだけでなく、鶏糞は畑の土づくりや肥料としても役に立つ。

野菜づくりでアドバイスをくれた加藤さん(106〜107ページ)の家では、ヒヨコを含めて40羽ほどのニワトリを飼っている。庭先養鶏では、ニワトリが地面を自由に歩ける平飼いという飼いが一般的だ。

「ニワトリを飼うには、まず鶏舎が必要です。ニワトリは寒さには強いものの、暑さには弱いので、壁は金網などでつくり、通気性をよくします。そしてヘビやネコな

どの外敵が侵入できないようにしてください。地面はなるべく乾燥させておいたほうがいいですね。うちはニワトリのほかにアイガモを9羽飼っていますが、それですは約10坪です」

ヒヨコは養鶏場から購入するのが一般的。品種は採卵鶏の白色レグホンや卵肉兼用のロードアイランドレッドなど有名だが、加藤さんが飼っているのは、卵をとて

もよく産むゴトウモミジやゴトウサクラ、体が大きく肉もとりのやすみつせ鶏や名古屋コーチン、熊本コーチンなど。

## Q いつから採卵できるの？

### A 孵化後、3〜4カ月で卵を産みはじめます

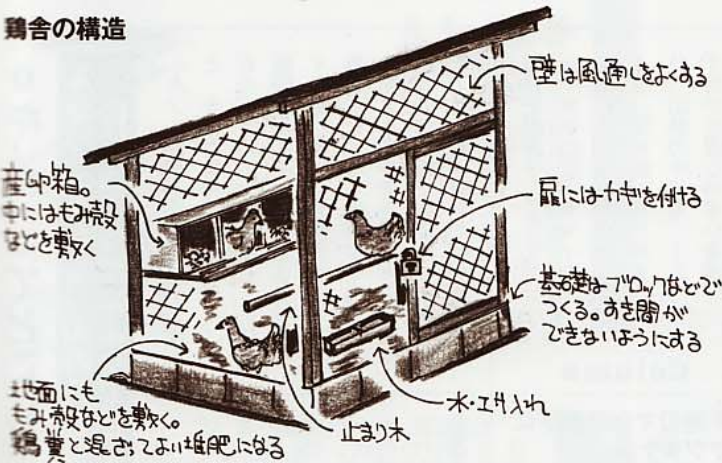
ニワトリが卵を産みはじめる前に産卵箱を用意しておこう。1羽がすっぽりと収まるくらいの大きさで、産み落とされた卵が汚れないように、中にはもみ殻などを敷き、少し暗くなるようにしておくといい。加藤さんの場合、鶏舎の壁際に採卵箱を設置し、外側から卵を採れるようにしている。

「卵が効率よく採れるのは2〜3年です。うちの場合、2歳までで産卵率は約60%。3歳で約50%。

このあたりで世代交代ですね。産卵率が落ちたニワトリは肉にして食べます」

また、秋から冬にかけてはホルモンの関係で2〜4カ月産卵数が半分くらいに減る。その間、古い羽毛が抜け落ちて新しい羽毛に換わる「換羽」が行われ、それが終わると再び産卵する。ホルモンのバランスは日照時間に関係しているため、照明を当てて1年中産ませることも可能だ。

### 鶏舎の構造



### Column

#### なぜニワトリは毎日卵を産むのか？

ニワトリが卵を産むのは人間でいえば排卵と同じ。人間は月周期だが、ニワトリはそれが約25時間周期なのだ。だから、交尾をしなくても産卵するし、その卵(無精卵)からヒヨコが孵ることもないのである。オスとメスを同居させて受精させると、その卵はヒヨコが生まれる有精卵になる。

ところで、産卵が約25時間周期ということは、毎日ほぼ1時間ずつ産卵時間が遅くなっていくわけだが、ニワトリの産卵は基本的に朝。産卵が昼ごろまでずれると、次の日から何日か卵を産まなくなり、その後また朝早くに卵を生むようになる。



#### 鶏舎の外から卵が採れるしくみ



#### ニワトリのことを教えてくれた人



**加藤大吾さん**  
山梨県都留市でパーマカルチャーを基本においた農的暮らしと学びの場づくりを行う。環境教育事務所「アースコンシャス」代表。

## Q 鳥インフルエンザなど病気が心配。

### A なるべく野鳥との接点をなくしましょう

予防策はなるべく野鳥との接点をなくすること。小屋で飼っている問題ないが、外に出す場合でも人が近くにいれば野鳥は寄ってこない。散歩中は犬の糞を食べない

で、エサも少なくすむ。また、市販のエサには病気を予防の成分なども含まれているので、野菜屑などを与える場合でも、それを若干